

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кишертская средняя общеобразовательная школа имени Л.П.Дробышевского»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-05-78/1
от 28 февраля 2023г



**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ
«ДОБРОЕ ПРИВЕТСТВИЕ»**

Разработчики Программы:
заместитель директора Новоселова С.Ю.
педагог-психолог Рожкова Е.И.
воспитатель Ожегова А.А.

Усть-Кишерть 2023г.

Оглавление

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	8
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1.	Содержание образовательной деятельности	9
2.1.1.	Тематический план профилактической, просветительской работы с родителями (законными представителями)	13
2.2.	Технологии, методы, приемы, используемые в Программе	16
2.3.	Структура проведения занятий	20
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	21
	Приложения	24

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Программа занятий в сенсорной комнате «Доброе приветствие» (далее - Программа) является документом, на основании которого осуществляется образовательная деятельность с обучающимися дошкольных групп МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского» (далее – Организация).

Среди существующих нарушений у детей дошкольного возраста самой распространенной проблемой является агрессивное поведение. Детская агрессивность выражается в готовности к действиям, которые противоречат нормам поведения в обществе и могут приводить к нанесению физического и морального ущерба.

Агрессивные действия выступают в качестве: средства достижения какой-либо цели; способа психологической разрядки; способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении; защиты занимаемой территории; реакции личности на враждебную действительность и другие причины. В своей простейшей форме агрессия может рассматриваться как прямая атака на препятствие или барьер, и в этом смысле она является проявлением адаптивного поведения.

В Программе «Доброе приветствие» представлена система занятий по снижению агрессии. В основе Программы лежат разработки коррекционно-развивающих занятий С.В.Лесиной, Г.П.Поповой, Т.Л.Снисаренко.

В процессе реализации Программы используется оборудование сенсорной комнаты. Методика коррекционной работы в сенсорной комнате основана на постепенном включении сенсорных ощущений. Проводимые занятия в сенсорной комнате оказывают многогранное положительное влияние на весь организм в целом.

Программа предполагает добровольное участие ребенка. Педагог-психолог, воспитатели, реализующие Программу, руководствуются в своей деятельности Уставом МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского», основными нормативно-правовыми актами Федерального и регионального уровня. Педагоги несут ответственность за проведение занятий в сенсорной комнате согласно разработанной Программе и теоретическим подходам авторов, которые были использованы при написании Программы. При нахождении детей в сенсорной комнате педагог несет ответственность за соблюдение правил техники безопасности, санитарии, за охрану жизни и здоровья детей.

Родители (законные представители) детей имеют право получать информацию о результатах диагностических исследований, консультативную помощь со стороны педагогов. Родители (законные представители) несут

ответственность за представленную педагогам информацию о здоровье детей, за соблюдение противопоказаний участия в освоении программы таких, как:

- инфекционные заболевания;
- судорожная готовность и частые эпилептические припадки;
- сильные аллергические реакции;
- прием психотропных препаратов;
- повышенная температура тела.

Особенностью данной Программы является проведение с родителями (законными представителями) профилактической, пропедевтической работы, направленной на снятие факторов, провоцирующих агрессивное поведение у детей и расширение опыта позитивного взаимодействия с ребенком.

1.1.1. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: коррекция эмоционального состояния детей с помощью мультисенсорной среды, расширение спектра поведенческих реакций в проблемной ситуации.

Задачи Программы:

- познакомить детей с характеристикой эмоциональных состояний, присущих человеку;
- обучить детей конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, мирно разрешать конфликтные ситуации);
- формировать способность понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить свои эмоции социально приемлемым способом;
- формировать адекватное отношение к себе и другим;
- обучить родителей (законных представителей) адекватным приемам общения с ребенком, рефлексии задач и стилей воспитания.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа учитывает основные научные концепции дошкольной психологии и педагогики, сформирована в соответствии с принципами, определенными федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности;
- лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей среды Организации.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

1.1.3. Значимые для разработки Программы характеристики.

Основные участники реализации Программы: дети дошкольного возраста, педагоги, родители (законные представители). Педагоги, реализующие Программу: воспитатели, педагог-психолог.

Причины возникновения агрессивности и особенности ее проявления у детей дошкольного возраста.

Агрессивные действия у ребенка можно наблюдать уже с самого раннего возраста. Генри Паренс рассмотрел две формы агрессии, которые проявляются у детей любого возраста, даже у очень маленьких. Первая - недеструктивная агрессия, то есть настойчивое, неврожденное самозащитное поведение, направленное на достижение цели и тренировку. Недеструктивная агрессия вызывается врожденными механизмами, служащими для адаптации к среде, удовлетворению желаний и достижение цели.

Другая форма - враждебная деструктивность, то есть злобное поведение, неприятное, причиняющее боль окружающим. Ненависть, ярость, задиристость, желание отомстить и т.п. тоже могут быть формой самозащиты, однако порождают множество личных проблем и заставляют страдать окружающих. Враждебная деструктивность, в отличие от недеструктивной агрессии, не проявляется сразу после рождения. Однако механизмы ее продуцирования (генерирования) или мобилизации существуют с самого начала жизни ребенка. Враждебная деструктивность

вызывается и активизируется в результате сильных неприятных переживаний (чрезмерная боль или дистресс).

Способность ребенка справляться со своей агрессией определяет его будущее благополучие и развитие его индивидуальных и социальных качеств. Но прежде чем научить ребенка справляться со своей агрессией, необходимо проанализировать факторы, обуславливающие становление и развитие агрессивного поведения.

Агрессивные дети, как правило, вырастают в семьях, где дистанция между детьми и родителями огромна, где мало интересуются развитием детей, где не хватает тепла и ласки, отношение к проявлению детской агрессии безразличное или снисходительное, где в качестве дисциплинарных воздействий предполагают силовые методы, особенно физические наказания.

Вторым источником, откуда дети черпают модели агрессивного поведения, является взаимодействие со сверстниками. Игра со сверстниками дает детям возможность научиться агрессивным реакциям (например, пущенные в ход кулаки или оскорбление). Шумные игры, в которых дети толкаются, догоняют друг друга, дразнятся, пинаются и стараются причинить друг другу какой-то вред, фактически могут оказаться способом обучения агрессивному поведению.

В-третьих, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. В настоящее время практически не вызывает сомнения тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, компьютеров способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь, детей.

Характерологические особенности агрессивных детей:

- воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним;
- сверхчувствительны к негативному отношению к себе;
- заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих;
- не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение;
- всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении;
- в случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества и т.п.) отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо;
- склонны не брать на себя ответственность за свои поступки;
- имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию;
- в отношениях проявляют низкий уровень эмпатии;
- слабо развит контроль над своими эмоциями;

- слабо осознают свои эмоции, кроме гнева;
- боятся непредсказуемости в поведении родителей;
- имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание;
- не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации);
- положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

Дети, проявляющие агрессию, часто страдают какими-нибудь психическими расстройствами (эпилепсия, шизофрения, органическое поражение головного мозга) с негативными эмоциональными состояниями (тревога, страх, дисфория).

Отрицательные эмоции и сопровождающая их враждебность могут возникать спонтанно, а могут быть реакцией на психотравмирующую или стрессовую ситуацию. Личностными чертами таких детей являются высокая тревожность, эмоциональное напряжение, склонность к возбуждению и импульсивному поведению. Внешне это проявляется чаще всего прямой вербальной и физической агрессией. Эти ребята не пытаются искать сотрудничества со сверстниками, часто сами не могут внятно объяснить причины своих поступков. Обычно агрессивными действиями они либо просто разряжают накопившееся эмоциональное напряжение, либо получают удовольствие от причинения неприятностей другим.

В дошкольном возрасте еще не поздно избежать трансформации агрессивности в устойчивую черту характера. Если упустить благоприятный момент, в дальнейшем развитии ребенка возникнут проблемы, которые помешают полноценному становлению его личности, раскрытию индивидуального потенциала. Поэтому дети дошкольного возраста нуждаются в коррекции агрессивности.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы:

- наличие у ребенка социально адаптированных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими;
- приобретение навыков саморегуляции эмоционального состояния;
- снижение психоэмоционального напряжения, тревожности, страхов, агрессивности;
- формирование навыков позитивного общения и взаимодействия;
- повышение уровня осведомленности родителей (законных представителей) о влиянии семейного воспитания на развитие ребенка;

-приобретение родителями (законными представителями) навыков позитивного взаимодействия с детьми.

Для оценки результатов реализации Программы, проводится исследование эмоционально-волевой сферы детей до реализации Программы и после реализации Программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные: желание детей посещать занятия в сенсорной комнате, благоприятный эмоциональный фон на занятиях, установление доброжелательных отношений между ведущим и участниками, положительная устная обратная связь в конце каждого занятия.

Количественные: Эмоции хорошо дифференцированы, основные социальные эмоции сформированы, есть понимание «хороших» и «плохих» эмоций, отношение к разным видам деятельности положительное, умение правильно оценивать проблемную ситуацию.

Для исследования используются следующие методики:

- 1) метод наблюдения;
- 2) анкета «Признаки агрессивности»;
- 3) тест «Кактус» (Приложение 1).

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности.

Основные направления коррекционной деятельности:

- обучение детей техникам и способам управления собственным гневом;
- обучение ребенка выражению своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также реагированию на негативную ситуацию в целом;
- формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;
- развитие позитивной самооценки;
- снижение уровня личностной тревожности;
- обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Ведущей формой коррекции является игротерапия с обязательным соблюдением основных требований в процессе работы:

- непринужденные дружеские отношения с ребенком;
- принятие ребенка таким, какой он есть (отсутствие осуждения и поощрения ребенка);
- нельзя ни торопить, ни замедлять игровой процесс;
- взрослый вводит лишь те ограничения, которые связывают то, что происходит во время игры с реальной жизнью;
- в любой игре ребенку предлагается возможность импровизации.

Игротерапия используется в форме терапии отношений, где игра выступает своеобразной сферой, в которой происходит налаживание отношений ребенка с окружающим миром и людьми.

Программа включает следующие этапы: диагностический, коррекционный и контрольный.

Вначале проводится собрание с родителями (законными представителями), где дается информация о возможностях игротерапии, определяются запросы родителей (законных представителей), согласовывается режим совместной работы.

Диагностический этап представляет собой предварительное тестирование детей и взрослых (родителей и воспитателей).

Коррекционный (формирующий) этап проходит в форме игровой терапии. На данном этапе педагог знакомит детей и взрослых с оптимальными формами общения, с возможностями предотвращения конфликтов; проводятся совместные занятия детей и родителей (законных представителей). Предлагаемые приемы обеспечивают создание безопасной

ситуации, где участник чувствует взаимопонимание, поддержку, желание помочь в решении проблем. Помимо коррекции негативных личностных черт и обучения социально желаемым формам общения, добываются диагностические данные, касающиеся психологических особенностей детей. Эти данные позволяют дополнять, изменять запланированные методы и приемы коррекции с учетом индивидуальных проблем каждого ребенка.

Контрольный этап состоит из заключительного тестирования детей и взрослых. Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов. Результаты фиксируются, сравниваются с первоначальными данными диагностики. Анализ результатов поможет определить дальнейшую работу с детьми, дать рекомендации родителям (законным представителям).

Программа коррекционно-развивающих занятий представлена несколькими условными блоками, содержание которых может варьироваться и дополняться новыми упражнениями, заданиями в зависимости от поставленных целей и задач, а также от особенностей детского организма.

Блок 1. Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций.

Блок 2. Коррекция тревожности. Формирование социального доверия.

Блок 3. Гармонизация противоречивости личности. Формирование адекватной самооценки.

Блок 4. Снятие враждебности во взаимоотношениях со сверстниками. Развитие навыков общения.

Блок 5. Формирование социально приемлемых способов выражения гнева и агрессивности.

2.1.1. Тематический план занятий

Блок 1. Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций.

№ зан.	Содержание	Цели, задачи
1	1.Приветствие. Знакомство с сенсорной комнатой. 2.Игра «Мое имя» 3.Игра «Угадай, кого не стало» 4.Игра «Узнай по голосу» 5.Упражнение «Ласковое имя» 6.Расслабление «Путешествие на Голубую звезду» 7. Расставание	-способствовать идентификации ребенком себя со своим именем, формировать позитивное отношение к своему «Я»; -развитие внимания, наблюдательности, принятия детьми друг друга; -развивать внимание, умение узнавать друг друга по голосу, создавать положительный эмоциональный фон; -формировать благожелательное отношение друг к другу;

		-способствовать расслаблению мышц, развивать умение сознательно контролировать возникающее ощущение покоя, расслабленности.
2	1.Приветствие 2.Игра «Жучок» 3.Игра «Связующая нить» 4.Игра «Хор» 5.Игра «Прогулка» 6.Игра «Возьми и передай» 6.Расслабление «Путешествие на Голубую звезду» 7.Расставание	-развитие внимания, наблюдательности; -формировать чувства близости с другими людьми; -реализовать вербальную потребность детей, объединить их; -способствовать двигательной и эмоциональной разгрузке детей; -способствовать возникновению взаимопонимания и сплоченности, формировать умение передавать положительное эмоциональное состояние; -способствовать расслаблению мышц, развивать умение сознательно контролировать возникающее ощущение покоя, расслабленности.
3	1.Приветствие 2.Игра «Переходы» 3. Игра «Разыщи радость» 4. Рисование «Я люблю больше всего» 5.Танцевальный этюд «Подари движение» 6. Расслабление «Жираф» 7.Расставание	-развивать навыки кооперации, снять психофизическую нагрузку детей; -формировать оптимальный эмоциональный тонус, открытость внешним впечатлениям, нивелировать тревожность; -способствовать укреплению эмоциональных контактов, взаимопонимания, доверия; -способствовать расслаблению мышц
4	1.Приветствие 2.Этюд «Солнечный зайчик» 3.Рисование «Мое настроение» 4.Упражнение «Тренируем эмоции» 5.Игра «Передай по кругу» 6.Расслабление «Путешествие на Голубую звезду» 7. Расставание	-способствовать снятию психоэмоционального напряжения, развивать способности понимать свое состояние и умения его выразить словами; -формировать осознание ребенком своего эмоционального состояния, умения его выразить; -развивать умение чувствовать настроение окружающих и сопереживать им; -развивать умение передавать свои ощущения пантомимой

Блок 2. Коррекция тревожности. Формирование социального доверия.

5.	1.Приветствие. Беседа. 2.Игра «На что похоже мое настроение» 3. Игра «Колечко» 4. Игра «Угадай эмоции» 5. Рисование «Лицо Маши» 6.Расслабление «Полет птицы» 7. Расставание	-способствовать преодолению негативных переживаний, развивать самостоятельность в принятии решений, уменьшить тревожность; -способствовать эмоциональному осознанию ребенком своего состояния, развивать симпатии; -развивать умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим; -закреплять умение детей различать эмоциональные состояния радости, грусти, обиды, страха; -способствовать расслаблению мышц, развивать
----	---	--

		умение сознательно контролировать возникающие ощущения покоя, расслабленности.
6.	1.Приветствие. Беседа о страхе 2.Упражнение «Расскажи свои страхи» 3. Рисование «Нарисуй свой страх» 4. Релаксационный комплекс «Музыкальная мозаика» 5.Расслабление 6. Расставание.	-знакомство с чувством страха, изучения выражения эмоциональных состояний в мимике; -выявить реальные страхи детей, развивать умение говорить о своих негативных переживаниях в кругу сверстников, -формировать социальное доверие; -способствовать снятию страхов, осознанию страхов; -ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальным фрагментам разных темпов; -способствовать расслаблению мышц, развивать умение сознательно контролировать возникающие ощущения покоя, расслабленности.
7.	1.Приветствие. Беседа о страхах 2.Рисование «Я тебя больше не боюсь» 3.Чтение сказки «У страха глаза велики» Т.Л.Шишовой. Беседа о персонажах сказки. 4.Игра «Кулачок» 5.Игра «Волшебный сон» 6. Расставание.	-способствовать уменьшению тревожности; -развивать уверенность в себе; -помощь в преодолении негативных переживаний; -развивать навыки расслабления, снятие мышечного напряжения.
8.	1.Этюд «Смелые ребята» 2.Игра «Хищник» 3. Релаксационный комплекс «На лесной поляне» 4. Игра «Слепой и поводырь» 5.Игра «Волшебный сон» 6.Расставание.	-способствовать преодолению негативных переживаний, воспитанию уверенности в себе; -реализация потребности в агрессии, снимаемой мышечным напряжением; -способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация; -развивать внимание друг к другу, социальное доверие; -развивать навыки расслабления; -снятие мышечного напряжения;

Блок 3. Гармонизация противоречивости личности. Формирование адекватной самооценки.

9	1.Приветствие 2. Игра «Молчок» 3.Этюд «Три характера» 4.Игра «Скучно, скучно так сидеть» 5. Игра «Комплименты» 6. Упражнение «Воздушный шарик» 7. Расставание.	-коррекция поведения с помощью ролевых игр; -развивать раскованность, тренировать самоорганизацию; -помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети; -развивать навыки расслабления, снятие мышечного напряжения с помощью дыхания
10	1.Разминка	-развитие мимических движений;

	<p>2. Игра «Назови и покажи» 3. Этюд «Страшный зверь» 4. Рисование «Страшный зверь» 5. Расслабление «Полет птицы» 6. Расставание.</p>	<p>-закреплять умение детей определять и передавать эмоциональные состояния, выраженные при помощи мимики; -коррекция поведения с помощью ролевых игр; -развивать умение выражать эмоциональные состояния через художественный образ; -способствовать расслаблению мышц, развивать умение сознательно контролировать возникающие ощущения покоя, расслабленности.</p>
11	<p>1. Сочинение «Общая история» 2. Этюд «Ежик» 3. Этюд «Ежики смеются» 4. Игра «Тропинка» 5. Расслабление «Полет птицы» 6. Расставание</p>	<p>-помочь детям выразить свою индивидуальность, научить адекватным способам взаимодействия; -научить передавать эмоциональное состояние героя, развивать способности понимать чувства другого; -тренировка психомоторных функций; -активизировать воображение и сопровождающие его положительные эмоции; -способствовать расслаблению мышц, развивать умение сознательно контролировать возникающие ощущения покоя, расслабленности</p>

Блок 4. Снятие враждебности во взаимоотношениях со сверстниками.

Развитие навыков общения.

12	<p>1. Приветствие. Игра «Встреча сказочных героев» 2. Игра «Мальчик (девочка) наоборот» 3. Этюд «Солнце в ладошке» 4. Этюд «Просто так» 5. Игра «Клеевой дождик» 6. Расслабление «Солнечный зайчик» 7. Расставание</p>	<p>-способствовать коррекции негативных поведенческих реакций, формировать опыт положительных взаимоотношений в процессе игры; -развивать произвольный контроль за своими действиями, способствовать снятию двигательной расторможенности, негативизма; -снятие эмоционального напряжения, развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений; -развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения; -способствовать формированию социального доверия, развивать сплоченность группы; -способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов.</p>
13	<p>1. Приветствие. 2. «Встреча с другом» 3. Рисование «Мои друзья» 4. Игра «Окажи внимание другому» 5. Расслабление «Солнечный зайчик» 6. Расставание.</p>	<p>-закреплять умение детей передавать с помощью выразительных движений внутреннее состояние героев; -способствовать развитию доброжелательных взаимоотношений детей внутри группы; -развивать умение детей выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать знаки внимания;</p>

		-способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов
14	1.Приветствие. Этюд «Поссорились и помирились» 2.Упражнение «Мирная считалка» 3. Беседа «Кого мы называем вежливым» 4.Этюд «Вежливый ребенок» 5. Разыгрывание ситуаций 6.Расслабление «Улыбка» 7.Расставание	-развивать выразительность движений, воспитывать чувство взаимопонимания; -формировать у детей чувство взаимопонимания; -закреплять умение детей регулировать свое поведение в коллективе; -формировать адекватные формы поведения; -способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов.
15	1.Приветствие. Игра «Найди друга» 2.Игра «Секрет» 3.Рисование «Новоселье» 4.Упражнение «Правила дружбы» 5.Расслабление «Улыбка» 6. Расставание.	-научить детей чувствовать и переживать, развивать коммуникативные навыки; -развивать умение детей делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками; -формировать чувство единения с группой; -формировать умение детей конструктивно выходить из конфликтной ситуации; -способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов.

Блок 5. Формирование социально приемлемых способов выражения гнева и агрессивности.

16	1.Игра «По кочкам» 2.Игра «Жужжа» 3.Этюд «Король Боровик не в духе» 4. Этюд «Волшебный круг - злая кошка» 5.Рисование «Сказка про кляксу» 6.Расслабление «Путешествие в волшебный лес» 7. Расставание.	-способствовать снижению агрессии, ослаблению негативных эмоций; -отработать отрицательные эмоции, выражение гнева, способствовать снятию агрессии; -способствовать профилактике нежелательных эмоциональных нарушений, снятию напряжения; -способствовать развитию доброжелательных взаимоотношений детей внутри группы; -способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов.
17	1.Игра «Волшебный круг-капризный ребенок» 2.Танец «Веселая зарядка» 3.Игра «Прогоняем злость» 4.Рисунок «Дружба двух цветов» 5.Расслабление «Путешествие в волшебный лес» 6.Расставание.	-развивать выразительность движений; -способствовать снятию мышечного напряжения, выходу агрессии; -способствовать развитию доброжелательных отношений детей внутри группы; -способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов.

2.1.2. Тематический план профилактической, просветительской работы с родителями (законными представителями)

№	Форма проведения	Тема	Цель
1	Занятия с родителями. Совместные детско – родительские занятия	«Погружение», «Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание»	-оптимизация коммуникации и межличностных отношений между ребенком и его родителями; -расширение опыта позитивного взаимодействия с ребенком
2	Родительские собрания	«Профилактика агрессии и жестокости в семье»	-повышение мотивации и вовлеченности родителей в решение обсуждаемых проблем, изменению их педагогических установок; -осознание родителями взаимосвязи между собственными коммуникативными установками и их воздействием на эмоционально – волевую сферу ребенка;
		«Профилактика эмоциональных нарушений у детей»	
3	Семинар– практикум для родителей и педагогов	«Агрессивный ребенок: кто он и как ему помочь?»	-объединение усилий семьи и педагогов в области профилактики и коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей, осуществлении конструктивного подхода к проблемам ребенка
4	Консультации	1. «Причины детской агрессии» 2. «Работа с гневом» 3. «Шпаргалка для взрослых или правила работы с агрессивными детьми» 4. «Как предотвратить приступы истерики у детей» 5. «Реагирование на конфликтное поведение»	-познание родителями особенностей психологии детей старшего дошкольного возраста, существующих у них уровней регуляции своего поведения (психологического, физиологического, поведенческого); -формирование представлений об адекватных приемах общения с ребенком, рефлексии задач и стилей воспитания

Просвещение родителей (законных представителей) осуществляется в виде лекций, бесед, теоретических и практических семинаров, круглых столов, совместных детско-родительских занятий и т.д. Оно включает два взаимосвязанных направления. Первое направление посвящено

ознакомлению родителей (законных представителей) с той ролью, которую играют внутрисемейные взаимоотношения в возникновении и закреплении тревожности и агрессии ребенка. Демонстрируется значение конфликтов в семье (между родителями, родителями и детьми, родителями и прародителями) и общей атмосферы семьи. Второе направление касается влияния на детей страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки. Основная задача такой работы - формирование у родителей (законных представителей) представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике агрессивности и ее преодолении; обучение их конкретным способам преодоления повышенной агрессии у детей.

2.2. Технологии, методы, приемы, используемые в Программе.

Реализация Программы обеспечивается на основе разнообразных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых педагогом с учетом возраста воспитанников, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей), а также на основе использования оборудования сенсорной комнаты.

Для обеспечения эмоционального благополучия педагог:

- общается с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивает детей, показывает, что понимает их чувства, помогает делиться своими переживаниями и мыслями;
- создает ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям.

Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагог устанавливает понятные для детей правила взаимодействия. Для реализации Программы используются средства, направленные на развитие деятельности детей: двигательной, игровой, коммуникативной, продуктивной.

Технологии и методы, используемые в программе

Технологии и методы	Цель	Особенности методики проведения, использование оборудования
Релаксация	Снятие психоэмоционального напряжения	Релаксационный уголок «Отражение» с пузырьковой колонной и фиберволокном, комплект мягких форм, подвесные фиброоптические модули «Гроза», «Солнышко», «Сухой душ»

Пальчиковая гимнастика	Развитие внимания, речи, моторики	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
Дыхательная гимнастика	Психоэмоциональная разгрузка, снятие напряжения	Используется на каждом занятии
Коммуникативные игры	Развитие навыков общения, формирование бесконфликтного поведения, сплочение коллектива, развитие эмоциональной сферы	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности
Арт-терапия (сказкотерапия)	Гармонизация развития личности через самопознание, повышение самооценки, снятие агрессии	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Световой стол для рисования песком, прибор интерактивный световой «Радость», волшебный шатер
Музыкотерапия	Коррекция нарушений в эмоциональной сфере, снятие напряжения	Музыкальный центр
Психогимнастика	Развитие\коррекция эмоциональной сферы	Использование пантомимических этюдов, игр, психомышечной тренировки
Ортопедическая гимнастика	Формирование психомоторных функций	Тактильная дорожка, ортопедическая дорожка

Методы коррекции агрессивности детей

<i>Направление коррекционной работы</i>	<i>Методы и техники коррекции</i>
1. Обучение ребенка отреагированию гнева приемлемым способом	<ol style="list-style-type: none"> 1) Пластическое выражение гнева, отреагирование гнева через движение; 2) арт-терапия (рисование гнева), лепка; 3) многократное повторение деструктивного действия безопасным способом; 4) перенос гнева на безопасные предметы (бить подушку, рвать бумагу)
2. Обучение ребенка управлению своим гневом, приемам саморегуляции, самообладанию	<ol style="list-style-type: none"> 1) Релаксационные техники - мышечная релаксация, глубокое дыхание, визуализация ситуации; 2) ролевая игра, включающая провоцирующую ситуацию для наработки навыков контроля; 3) осознание гнева через сенсорные каналы (на что похож твой гнев?)
3 Снижение уровня личностной тревожности	Релаксационные техники: глубокое дыхание, визуальные образы, свободное движение под

	музыку; работа со страхами; ролевые игры.
4. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии	<ol style="list-style-type: none"> 1) Рисование, лепка эмоций; 2) пластическое изображение эмоций; 3) работа с карточками (фотографиями), отражающими различные эмоции; 4) разыгрывание сценок (этюдов), отражающих различные эмоциональные состояния
5. Расширение поведенческих реакций в проблемной ситуации и снятие деструктивных элементов в поведении	<ol style="list-style-type: none"> 1) Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации (придумывание различных вариантов выхода из ситуации); 2) разыгрывание сценок вымышленного конфликта; 3) игры на сотрудничество и соперничество
6. Развитие позитивной самооценки	<ol style="list-style-type: none"> 1) Разработка системы поощрений и наград за успехи; 2) упражнения «Мне в тебе нравится...», «Копилка хороших поступков».
7. Работа с родителями и педагогами	<ol style="list-style-type: none"> 1) Информирование об особенностях агрессивного ребенка; 2) индивидуальное консультирование; 3) помощь семье в плане выработки единых требований и правил воспитания; 4) обучение высказываниям «Я-сообщений» вместо «Ты-сообщений»

Для коррекции агрессивного поведения детей помимо игры используется система неспецифических методов. Неспецифические методы можно разделить на две группы:

- 1) методы изменения деятельности детей;
- 2) методы изменения отношения к ребенку.

К первой группе относятся: музыкотерапия, рисование, библиотерапия, куклотерапия.

Музыкотерапия - эффективное средство развития личности ребенка, коррекции его поведения. Подбор музыкальных произведений осуществляется на основе темпа и лада. Оттенки гнева, волнения, тревоги передаются быстрой минорной музыкой; спокойное, элегическое настроение создает медленная мажорная мелодия; а радость, веселье, торжество - быстрая мажорная музыка. Целесообразно использовать запись звуков природы.

Библиотерапия имеет свои возможности для становления произвольного поведения, профилактики и коррекции уже закрепившихся недостатков. Литературные произведения (сказки, былины, рассказы, басни и др.) воспринимаются ребенком не как вымысел, а как особая реальность. В процессе чтения, слушания произведения дети учатся понимать не только чувства, поведение, поступки героев, но и свои собственные, получают

представления об иных возможных способах поведения. На примере работы со сказкой детям можно предложить индивидуальное или коллективное придумывание продолжения известной сказки; рисование по мотивам сказки; разыгрывание сказки, ее эпизодов с помощью кукол (*куклотерапия*).

В работе с агрессивными детьми дошкольного возраста показывает высокую эффективность использование элементов арт-терапии. Участие ребенка в изобразительной деятельности в рамках коррекционной работы направлено не столько на то, чтобы научить его рисовать, сколько на то, чтобы помочь ему преодолеть недостатки в поведении, научиться управлять им. Поэтому интересны особенности поведения ребенка в процессе рисования: выбор темы, сюжета рисунка; принятие задачи, сохранение или трансформация ее на протяжении рисования; последовательность выполнения отдельных частей рисунка, собственная оценка; спонтанные речевые высказывания ребенка, характер эмоциональных реакций, особенности взаимодействия с соавтором рисунка. Эффективно совместное рисование, когда агрессивные дети создают общий рисунок. Развивается единый сюжет, состоящий из отдельных историй: у каждого ребенка она своя. Переживание совместного творчества, полноты эмоционального общения, дружеского участия и понимания могут вызвать ряд изменений во внутренней жизни ребенка, его поведении.

Ко второй группе - методам изменения отношения к ребенку - относятся: личный пример взрослого и сверстника, игнорирование поведения ребенка, «разрешение» на поведение, изменение статуса ребенка в коллективе.

Личный пример взрослого и сверстника. Помня, что слово лишь карлик, а пример - великан, взрослые должны реализовать произвольное, социально одобряемое поведение как в общении с детьми, так и друг с другом.

Игнорирование поведения ребенка. Часто лучший способ прекратить нежелательное поведение - перестать на них реагировать. В ответ на демонстративное поведение ребенка взрослый должен ответить на вопрос: «Что будет, если я совсем проигнорирую поведение ребенка?» Если ясно, что ничего не случится, кроме того, что ребенок лишится внимания, можно смело проигнорировать поведение.

Разрешение на поведение. Этот прием противоположен предыдущему. Эффект заключается в том, что неконструктивное поведение, став разрешенными доступными детям, утрачивает свою былую привлекательность, ценность и ребенок отказывается от него.

Изменение статуса ребенка в коллективе. На ребенка возлагается действительно ответственное поручение. Оно может быть разовое - помочь воспитателю подготовить пособия к занятию, или постоянное - проводить физминутки.

Работа с агрессивными детьми носит комплексный, системный характер, сочетает в себе элементы приемов и упражнений из разных направлений коррекционной работы.

2.3. Структура проведения занятий

Этапы занятий в сенсорной комнате.

I этап – подготовительный (1 занятие).

Задачи: создание безопасной атмосферы психологического комфорта, представление оборудования сенсорной комнаты, введение правил и ограничений.

II этап – основной.

Задачи: развитие эмоциональной регуляции поведения ребенка, формирование социально адаптированных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими, развитие познавательной сферы.

III этап – заключительный (1 занятие).

Задачи: закрепление у ребенка навыков самоконтроля, подведение личных итогов.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Входящая диагностика (тест «Люшера», наблюдение; беседа).
3. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление, игры на снятие агрессии.
4. Релаксация (музыкотерапия, мышечная релаксация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты и разнообразных дидактических пособий).
6. Итоговая диагностика (тест «Люшера», наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

Продолжительность одного занятия составляет: дети от 5 до 6 лет – до 25 минут; дети от 6 до 8 лет – до 30 минут.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Программа реализуется в сенсорной комнате и предполагает использование следующего оборудования:

Название оборудования	Цель использования
Релаксационный уголок «Отражение» с пузырьковой колонной и фиберволокном	Создание успокаивающего релаксационного эффекта; развитие наблюдательности, внимания; стимуляция зрительных и тактильных ощущений
Комплект мягких форм «Зебра»	Создание успокаивающего релаксационного эффекта
«Сухой душ»	Снятие психоэмоционального напряжения, тревожности; ленты стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве
Подвесные модули «Солнышко», «Разноцветная гроза»	Создание успокаивающего релаксационного эффекта, снятие психоэмоционального напряжения
Мягкие развивающие подушки	Релаксация и проведения развивающих занятий на звуковое, зрительное и тактильное восприятие; развитие когнитивных умений и навыков, таких как внимание, память, мышление
Волшебный шатер	Формирование положительного эмоционального состояния; развитие позитивного общения детей
Двусторонний прозрачный мольберт	Снятие психоэмоционального напряжения
Тактильная дорожка	Развитие тактильного восприятия, создание массажного эффекта стоп
Двусторонняя панель	Развитие мелкой моторики; нормализация эмоционального состояния

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 месяца, частота проведения занятий – 1 раз в неделю. Количество воспитанников на занятии – до 5 человек.

Методическое обеспечение

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду.-М.: ООО Национальный книжный центр, 2013.
2. Веракса А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5-7 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2012.
3. Данилина Т.А. Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций – М.: Айрис- Пресс, 2004.
4. Диагностическое обследование детей раннего и младшего дошкольного возраста / под ред. Н.В. Серебряковой – СПб: КАРО, 2005.
5. Денисова Н.Д. Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет.-Волгоград: Учитель, 2012.
6. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Карточка игр. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
7. Зеленцова-Пешкова Н.В. Игротерапия для дошкольников. –Ростов н/Д: Феникс, 2014.
8. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч.1, Ч.2. – М.: АЙРИС-пресс, 2015.
10. Коррекционно-развивающие занятия и мероприятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии/сост. С.В.Лесина, Г.П.Попова, Т.Л.Снисаренко. – Волгоград: Учитель, 2010.
11. Куражева Н.Ю., Тузаева А.С., Козлова И.А. 70 развивающих заданий для дошкольников 3-4 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2012.
12. Крюкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь – М.: Генезис, 2000.
13. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2000
14. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников – М.: АРКТИ,2000.
15. Никитина А.Ю. Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников: технология психологической коррекции поведения, <https://педпроект.рф/никитина-а-ю-публикация/>
16. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. -М.: «Издательство ГНОМиД», 2001.

17. Переверзева Ю.А. Авторская программа «Дорогами добра», <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2016/02/23/detskaya-agressivnost-psihologicheskaya>
18. Программа развития эмоционально-волевой сферы детей 5-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013.
19. Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники)/авт.-сост. Е.В.Доценко.- Изд. 2-е. – Волгоград.: Учитель, 2013.
20. Развивающие игры для детей 2-7 лет/авт.-сост. Е.Н.Михина. - Волгоград.: Учитель, 2013.
21. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!». – М.: «Национальный книжный центр», 2013.
22. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Методика коррекции и развития детей периода интенсивного роста (базальный и когнитивный уровни). – М.: АРКТИ, 2019.
23. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Дети с трудностями в общении: монография/Е.О.Смирнова, В.М.Холмогорова. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2018.
24. Справочник педагога-психолога. №8, 2014. – М.: ЗАО «МЦФЭР», 2014.
25. Стребелева Е.А., Мишина Г.А., Разенкова Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста – М.: Просвещение, 2009.
26. Фомина Л.В. Сенсорное развитие: программа для детей в возрасте (4) 5-6 лет – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
27. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Мн.: Ильин В.П., 1996.
28. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушин И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника – М.: Апрель-ПРЕСС, ЭКСМО-Пресс, 2001.

Диагностические методики

1.Метод наблюдения

Метод является незаменимым при первичной ориентировке в реальности детских отношений. При наблюдении обращают внимание на следующие показатели поведения детей:

-инициативность (отражает желание ребенка привлечь к себе внимание сверстника, побудить к совместной деятельности, разделить радость и огорчение);

-чувствительность к воздействиям сверстника (отражает желание и готовность ребенка воспринять его действия и откликнуться на предложения; проявляется в ответных на обращения сверстника действиях ребенка, в умении замечать пожелания и настроения сверстника и подстраиваться под него);

-преобладающий эмоциональный фон (проявляется в эмоциональной окраске взаимодействия ребенка со сверстниками: позитивной, нейтрально-деловой или негативной).

Шкалы оценки параметров и показателей

Критерии оценки параметров	Выраженность в баллах
ИНИЦИАТИВНОСТЬ	
-отсутствует: ребенок не проявляет никакой активности, играет в одиночестве или пассивно следует за другими	0
-слабая: ребенок крайне редко проявляет активность и предпочитает следовать за другими детьми	1
-средняя: ребенок часто проявляет инициативу, однако он не бывает настойчивым	2
-ребенок активно привлекает окружающих детей к своим действиям и предлагает различные варианты взаимодействия	3
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ВОЗДЕЙСТВИЯМ СВЕРСТНИКА	
-отсутствует: ребенок вообще не отвечает на предложения сверстников	0
-слабая: ребенок лишь в редких случаях реагирует на инициативу сверстников, предпочитая индивидуальную игру	1
-средняя: ребенок не всегда отвечает на предложения сверстников	2
-высокая: ребенок с удовольствием откликается на инициативу сверстников, активно подхватывает их идеи и действия	3
ПРЕОБЛАДАЮЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН	
-негативный -нейтрально-деловой -позитивный	

Регистрация поведения детей с помощью данной шкалы позволит более точно определить характер отношения ребенка к сверстникам. Так, отсутствие или слабо выраженная инициативность (0-1 балл) может говорить о неразвитости потребности в общении со сверстниками или о неумении найти подход к ним. Средний и высокий уровни инициативности (2-3 балла) говорят о нормальном уровне развитии потребности в общении.

Отсутствие чувствительности к воздействиям сверстника (0-1 балл) говорит о неспособности видеть и слышать другого, что является существенной преградой в развитии межличностных отношений.

Важной качественной характеристикой общения является преобладающий эмоциональный фон. В случае, если преобладающим является негативный фон (ребенок постоянно раздражается, кричит, оскорбляет сверстников или даже дерется), требуется особое внимание. Если же преобладает положительный фон или положительные и отрицательные эмоции по отношению к сверстнику сбалансированы, то это свидетельствует о нормальном настрое по отношению к сверстнику.

2.Методика «Кактус», графическая методика М.А. Панфиловой.

Цель: выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Оборудование. При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Инструкция к выполнению. Предлагаем ребенку на листе бумаги (формат А4) нарисовать кактус, такой, какой он его себе представляет.

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?
5. Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- 1) пространственное положение
- 2) размер рисунка
- 3) характеристики линий
- 4) сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

- 1) характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.);
- 2) характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.);
- 3) характеристика иголок (размер, расположение, количество).

Интерпретация.

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

- Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

- Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

- Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

- Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

- Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

- Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

- Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

- Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

- Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

- Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

- Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

- Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

- Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Интерпретация цветовой гаммы рисунка:

• **темно-синий:** покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.

• **темно-зеленый:** символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.

• **оранжево-красный:** символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.

• **лимонно-желтый:** изменение, творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.

• **бордовый:** искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.

• **светло-коричневый:** тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание не уютности, физический и психологический дискомфорт.

• **черный:** пустота, эксцентричность, ночь. смерть, уничтожение.

3. Анкета «Признаки агрессивности»

Ответьте, пожалуйста, на каждое утверждение «да» или «нет».

Исследуемый ребенок _____

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
1	Он не может промолчать, когда кем-то недоволен		
2	Когда кто-то причиняет ему зло, он пытается отплатить ему тем же		
3	Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		
4	Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки		
5	Он не прочь подразнить животных		
6	Неудачи вызывают у него сильное раздражение, поиски виноватых		
7	Легко ссорится, вступает в драку		

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, относится к исследуемому ребенку.

6-7 баллов – высокая агрессивность;

4-5 баллов – средняя агрессивность;
1-2 балла – низкая агрессивность;
0 баллов – агрессивность отсутствует.

Приложение 2

Описание игр, упражнений

Приветствие «Знакомство»

Дети совместно с педагогом разучивают приветствие. Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой; по кругу называются имена детей). Доброе утро, солнце (все поднимают и опускают руки). Доброе утро, небо (все поднимают и опускают руки). Доброе утро всем нам (разводят руки в стороны).

Игра «Мое имя»

Цель – способствовать идентификации ребенком себя со своим именем, формировать позитивное отношение ребенка к своему «Я».

Педагог задает вопросы по кругу, дети отвечают на них.

– Тебе нравится твое имя?

– Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

Педагог говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие, и имена у вас маленькие. Когда вы подрастаете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Ваня – Иван, Маша – Мария».

Игра «Угадай, кого не стало»

Цель – развитие внимания, наблюдательности, принятия детьми друг друга.

Дети становятся по кругу, спиной в круг, одного ребенка выводят из комнаты. Дети должны угадать, кто вышел из комнаты, и описать его.

Игра «Узнай по голосу»

Цель – развивать внимание, умение узнавать друг друга по голосу, создавать положительный эмоциональный фон.

Дети стоят по кругу, один из детей – в кругу, закрытыми глазами. Все дети произносят слова: «Лена (имя ребенка, стоящего в кругу), ты сейчас в лесу. Мы зовем тебя: «АУ!» (произносит кто-то один). Ты глаза не открывай, кто позвал тебя – узнай!»

Упражнение «Ласковое имя»

Цель – формировать благожелательное отношение друг к другу, совершенствовать лексическую сторону речи детей.

Педагог просит каждого ребенка (по кругу) произнести имя, после чего идет обсуждение результатов, подведение итогов, затем дети имеют возможность дорисовать то, что им хочется.

Расслабление «Путешествие на Голубую звезду»

Цель – способствовать расслаблению мышц, развивать умение сознательно контролировать возникающие ощущения покоя, расслабленности.

Педагог говорит: «Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать и хотят знать, есть ли у них соседи. Сейчас и мы помечтаем...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в загадочное космическое путешествие к Голубой звезде. Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Сейчас корабль поднимется в небо: вдох-выдох (3 раза). Крепко сожмите кулачки со штурвалами, надавите на педали. А теперь отпустите их. Вдох-выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас? Корабль взлетает. Нам становится легко. Мы почти не чувствуем свое тело – оно легкое и невесомое. Мы летим в космосе, на нас смотрят звезды и приглашают в гости, но наша цель – Голубая звезда... И вот она уже близко, давайте сделаем посадку. Вновь крепко возьмемся за штурвалы и нажмем на педали, сделаем глубокий вдох-выдох. Хорошо приземлились! Выйдем из корабля... Повсюду цветы: белые, желтые, красные с голубыми стебельками, поэтому вся планета кажется голубой. Здесь живут необычные существа с прозрачными крылышками и огромными голубыми глазами. Это и есть наши соседи – Чистокрылышки. Они рады нам, протягивают свои чистые крылышки и улыбаются. Мы тоже протягиваем им руки и чувствуем, как в наше тело входят тепло и доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем с собой это добро, чистоту, радость и поделимся счастьем со своими близкими и со всеми людьми».

Расставание.

Дети становятся в круг, каждый говорит «до свидания», назвав имя соседа.

Игра «Жучок»

Цель – развитие внимания, наблюдательности, формировать благожелательное отношение друг к другу.

Дети строятся друг за другом. Ведущий становится впереди с закрытыми глазами. Детям предлагается дотронуться до рук водящего. Водящий должен узнать, кто до него дотронулся.

Игра «Связующая нить»

Цель- формировать чувства близости с другими людьми.

Дети, сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток, сопровождая высказываниями о том, что он чувствует, что может пожелать себе и другим. Когда клубок вернется к педагогу, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Игра «Хор»

Цель: реализовать вербальную потребность детей, объединить их и организовать общее коллективное пение.

Каждый ребенок получает свой звук для пения (а-о-и-у-е). Взрослый дирижирует, сближает ладони рук или удаляет их друг от друга, тем самым задавая громкость звучания. Громкость изменяется от максимальной до минимальной, плавно или скачкообразно. Заканчивается игра тихим пением.

Игра «Прогулка»

Цель – способствовать двигательной и эмоциональной разгрузке детей.

Дети действуют в соответствии со словами педагога: «Летний день, дети гуляют, пошел дождь, дети побежали домой. Прибежали они вовремя – началась гроза. Гроза прошла быстро, перестал идти дождь, дети снова вернулись на улицу, стали бегать по лужам.

Игра «Возьми и передай»

Цель – способствовать возникновению взаимопонимания и сплоченности, формировать умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, улыбку.

Игра «Переходы»

Цель – формировать навыки кооперации, снять психофизическую нагрузку детей.

Дети встают в круг и смотрят друг на друга, затем по команде строятся по росту, цвету волос, глаз и т.п.

Игра «Разыщи радость»

Цель – формировать оптимальный эмоциональный тонус, открытость внешним впечатлениям, развивать любознательность, нивелировать тревожность.

Педагог просит детей по очереди назвать все вещи, события, явления, которые приносят им радость. Выслушав ответы детей педагог предлагает завести книгу со следующими главами:

- качества, которые нравятся в людях;
- дела, которые удается делать хорошо;
- любимые вещи;

- любимые книги, фильмы, мультфильмы;
- любимые места;
- приятные сны;
- наши мечты.

Рисование «Я люблю больше всего»

Цель – укрепление положительного впечатления от предыдущей игры, перевод в зрительный ряд.

Танцевальный этюд «Подари движение»

Цель – способствовать укреплению эмоциональных контактов, взаимопонимания, доверия.

Дети встают в круг, звучит музыка, педагог начинает движение, дети повторяют за ним. Затем кивком головы педагог подает знак кому-то из детей продолжить движения и передать его другому.

Расслабление «Жираф»

Цель – способствовать расслаблению мышц, развивать умение сознательно контролировать возникающие ощущения покоя, расслабленности.

Закройте глаза, сделайте вдох и расслабьтесь. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок направо, затем налево. Повторите это три раза. Теперь поворачивайте шейю. Приподнимите плечи. Затем опустите их. Повторите это три раза. Затем поднимите каждое плечо несколько раз. Снова сядьте удобно и прямо. Почувствуйте, как удлинилась ваша шея, как она расслабилась. Представьте себя с длинной, как у жирафа шейю.

Этюд «Солнечный зайчик»

Цель – способствовать снятию психоэмоционального напряжения, развивать способности понимать свое состояние и умения его выразить словами.

Дети сидят в кругу, педагог говорит: «Солнечный зайчик заглянул к нам в глаза, закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, носу, щеках, шее, руках, ногах. Поглаживайте аккуратно, не спугните его. Подружитесь с ним и улыбнитесь ему».

Рисование «Мое настроение»

Цель – формировать осознание ребенком своего эмоционального состояния, умения его выразить.

Упражнение «Тренируем эмоции»

Цель – развивать умение чувствовать настроение окружающих и сопереживать им.

Педагог предлагает детям:

-нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек;

-позлиться, как злая волшебница; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч;

-испугаться, как заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;

-улыбнуться, как кот на солнышке; само солнышко, хитрая лиса.

Игра «Передай по кругу»

Дети идут по кругу, передают (пантомимой) горячую картошку, ледышку, бабочку.

Приветствие.

Беседа. Цель – способствовать преодолению негативных переживаний, развивать самостоятельность в принятии решений, уменьшить тревожность.

Дети по кругу передают способы, помогающие повысить настроение, например сделать доброе дело, улыбнуться себе в зеркале и т.п.

Игра «На что похоже мое настроение»

Цель – способствовать эмоциональному осознанию ребенком своего состояния, развивать симпатии.

Дети по кругу говорят, на какое время года, погодное явление похоже их настроение. Игру начинает педагог: «Мое настроение похоже на белое облачко».

Игра «Колечко»

Цель – развивать умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Дети садятся в круг, педагог-ведущий прячет в ладонях колечко и передает его по кругу, ребенку предлагается внимательно смотреть на лица детей и угадать, у кого колечко. Угадавший становится ведущим.

Игра «Угадай эмоции»

Цель – упражнять детей в распознавании различных эмоций, учить идентифицировать себя с определенной эмоцией.

Дети рассматривают карточки с изображениями эмоций, распознают их, выбирают. Какая из них нравится.

Рисование «Лицо Маши»

Цель – закреплять умение детей различать эмоциональные состояния радости, грусти, обиды, страха.

Педагог говорит: «Ребята, посмотрите, какую куклу мне принесли! Но мне так и не удалось с ней познакомиться. Почему? Верно, ведь у Маши нет лица! Надо придумать ей лицо». Затем проводится беседа по вопросам: «Какими бывают лица? Что они выражают?»

Педагог говорит: «Я буду показывать вам картинки, а вы постарайтесь изобразить такие же чувства. Как вы считаете, какое лицо хотелось бы иметь

Маше?» Дети рисуют. Далее идет подведение итогов, обсуждение результатов.

Расслабление «Полет птицы»

Цель – способствовать расслаблению мышц, развивать умение сознательно контролировать возникающие ощущения покоя, расслабленности.

Педагог говорит: «Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс или зайчиков, понимаем язык зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет доброты, красоты, легкости, летаем по небу. Небо – это голубое царство волшебных птиц. Одна из самых красивых птиц – лебедь: белая как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх, выпрямите спинку, расправьте плечи. Вы прекрасны как лебедь! Давайте подышим, как птицы: вдох-выдох. Молодцы! Согните в коленях ноги, напрягите и резко выпрямите их. Глубокий вдох-выдох. Можете свободно махать крыльями. Тело легкое, как пушинка, вы совсем его не чувствуете. Как радостно и свободно! Под нами блестит озеро. Мы плавно летим, нам совсем не страшно. Спустимся пониже, вот уже и люди видны. Расправим крылья, вытянем шею – прекрасный был полет! Не беда, если у кого-то не получилось, ведь и лебедь не сразу научился летать. Он когда-то был гадким утенком. Но важно хотеть быть лебедем, все прекрасное сбывается, надо только верить в себя!»

Упражнение «Расскажи свои страхи»

Цель – выявить реальные страхи детей, развивать умение говорить о своих негативных переживаниях, открыть в кругу сверстников, формировать социальное доверие.

Начинает рассказывать о своих страха педагог: «Когда я была маленькой, как вы, то...» Затем педагог говорит: «А у вас бывало такое? А кто еще боится чего-то, расскажите!» Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Педагог каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее, и следит, чтобы сюжеты рассказов не повторялись. Следует обсудить все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

Беседа о страхе

Цель – способствовать уменьшению тревожности; развивать уверенность в себе.

Педагог просит детей ответить на вопросы: «Все ли страхи плохие? Бояться – это плохо или хорошо? А бывает ли страх хорошим? Например,

если мама боится за тебя – это плохо? Бывают ли полезные страхи? Как вы думаете, кто больше боится – дети или взрослые?»

Рисование «Нарисуй свой страх»

Цель – способствовать снятию страхов, осознанию своих страхов.

Дети рассаживаются за столами и рисуют. Звучит тихая музыка. Затем педагог просит детей по желанию рассказать, какие страхи они изобразили. Педагог предлагает оставить рисунки со страхами в кабинете у психолога на ночь, а дома подумать и на следующем занятии рассказать, появился ли страх опять и как можно с ним справиться.

Релаксационный комплекс «Музыкальная мозаика»

Цель – ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальным фрагментам разных темпов.

Звучит плавная музыка, под эту музыку движения детей мягкие, текущие, переходящие одно в другое. Под импульсивную – движения резкие, сильные, четкие. Когда звучит спокойная тихая музыка, дети стоят без движения и «слушают» свое тело.

Расставание.

Дети становятся в круг, улыбаются друг другу и прощаются до следующей встречи.

Рисование «Я тебя больше не боюсь»

Цель – помощь в преодолении негативных переживаний.

После прозвучавших предложений о том, как можно побороть свой страх, педагог предлагает нарисовать картину на эту тему. Он раздает детям рисунки с их страхами и чистые листочки бумаги. У каждого ребенка есть выбор: на чем рисовать свой страх (на старом рисунке или заново – на чистом листе), какой способ избавления от него выбрать (закрасить, нарисовать рыцаря или просто порвать рисунок со страхом и выбросить его).

Чтение сказки «У страха глаза велики» Т.Л. Шишовой. Беседа о персонажах сказки.

Цель – способствовать уменьшению тревожности; развивать уверенность в себе;

Игра «Кулачок»

Цель – развивать умение сознательно контролировать возникающие ощущения расслабленности.

Педагог просит участников сжать кулачок крепко-крепко. Пусть они подержат кулачок сжатым, а когда раскроют его, рука расслабится.

Игра «Волшебный сон»

Цель – способствовать расслаблению мышц, развивать умение сознательно контролировать возникающие ощущения покоя,

расслабленности, развивать навыки расслабления, снятие мышечного напряжения.

Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты. Взрослый дает следующую установку: «Начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать и чувствовать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому приснится хороший, добрый сон».

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...(2 раза).

Шея не напряжена,

А расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется...(2 раза).

Дышится легко...ровно...глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело (2 раза),

Будто мы лежим на травке,

На зеленой, мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губы теплые и вялые

И несколько не усталые.

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

Этюд «Смелые ребята»

Цель – способствовать преодолению негативных переживаний, воспитанию уверенности в себе.

Дети выбирают ведущего, он – страшный дракон. Ребенок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь меня, бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!». Так повторяется 2-3 раза. От слов детей «дракон» постепенно «уменьшается» (ребенок спрыгивает со стула), «превращается» в маленького воробышка. Начинает чирикать, «летать» по комнате.

Игра «Хищник»

Цель – реализация потребности в агрессии, снимаемой мышечным напряжением.

Дети выбирают для себя какой-либо образ хищника (тигра, льва, волка, рыси и т.п.), располагаются друг от друга на безопасном расстоянии. Хищники демонстрируют друг другу свою силу и храбрость. Показав свои возможности, хищники успокаиваются, уважая силу и достоинство каждого.

Релаксационный комплекс «На лесной поляне»

Цель – способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

Педагог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем поляну, на которую со всех сторон сбежали и слетелись разные букашки-таракашки, роль которых нужно сыграть детям.

Звучит ритмичная задорная музыка. «Кузнечики» высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по поляне. «Бабочки» порхают с цветка на цветок. «Жучки» жужжат и перелетают с травинки на травинку. «Гусеницы» ползают между стеблей. Непоседливые «муравьишки» снуют туда-сюда.

Игра «Слепой и поводырь»

Цель – развивать внимание друг к другу, социальное доверие.

Дети образуют пары. Один – «слепой», другой – его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, стулья, столы). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» – провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно менять маршрут.

Приветствие Игра «Молчок»

Цель – коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Ведущий читает стихотворение А.Бродского «Новичок».

В детский сад пришел Молчок –

Очень робкий новичок.

Он сначала был не смел,

С нами песенок не пел.

А потом, глядим, привык:

Словно зайка – скок да прыг.

До чего же осмелел:

Даже песенку запел.

Ребенок, исполняющий роль Молчка, сначала робко сидит на стуле, затем, согласно тексту, преобразуется в смелого: прыгает со стула, а потом роет какую-нибудь знакомую песенку

Этюд «Три характера»

Цель – дать моральную оценку злости, плаксивости, работа над мимикой и пантомимой.

Дети слушают три музыкальные пьесы Д.Кабалевского: «Злюка», «Плакса» и «Резвушка». Вместе с ведущим дают оценку поведения Злюки, Плаксы и Резвухи. Трое детей изображают девочек, все остальные догадываются по их мимике и пантомимике, кто их них кто.

Игра «Скучно, скучно так сидеть»

Цель – развивать раскованность, тренировать самоорганизацию.

Вдоль противоположных стен комнаты расставлены стулья. Возле одной – по количеству детей, возле другой – на один стул меньше. Дети садятся на стулья вдоль стены. Ведущий читает стихотворение:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только педагог заканчивает читать стих, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Выбывает тот, кто остался без стула. Продолжая игру, педагог убирает один стул и т.п.

Игра «Комплименты»

Цель – помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Ход. Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза товарищу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно». Упражнение продолжается по кругу. После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники,

что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель – развивать навыки расслабления, снятие мышечного напряжения с помощью дыхания.

Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и будто воздух тихонько выходит из шарика.

Расставание.

Дети становятся в круг, улыбаются друг другу и прощаются до следующей встречи.

Разминка

Цель – развитие мимических движений.

Поднять брови, опустить брови, нахмурить брови, сдвинуть и надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Наморщить нос и т.д. Желательно, чтобы дети выполняли упражнение перед большим зеркалом.

Игра «Назови и покажи»

Цель – закреплять умение детей определять и передавать эмоциональные состояния, выраженные при помощи мимики.

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу, я такой – показывает мимикой свое состояние. Остальные дети по очереди изображают названную эмоцию – каждый по-своему. Когда очередь вновь доходит до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает, а остальные угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

Этюд «Страшный зверь»

Цель – коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Педагог читает стихотворение В.Семерина «Страна зверей»:

Прямо в комнатную дверь
Проникает страшный зверь!

У него торчат клыки
И усы топорщатся,
У него горят зрачки –
Испугаться хочется!
Хищный глаз косится,

Шерсть на нем лоснится...

Может, это львица?
Может быть, волчица?

Глупый мальчик крикнул:

-Рысь!

Храбрый мальчик крикнул:

-Брысь!

Дети, получившие соответствующие роли – «кошка», «глупый мальчик», «Храбрый мальчик», – действуют согласно тексту. К ним могут присоединяться все дети.

Рисование «Страшный зверь»

Цель – развивать умение выражать эмоциональные состояния через художественный образ.

Сочинение «Общая история»

Цель – помочь детям выразить свою индивидуальность, учить высказывать свои мысли, научить адекватным способам взаимодействия.

Дети выбирают основную тему сказки. Затем они садятся в круг и по очереди, держа в руках «волшебную палочку», начинают сочинять. Первый ребенок говорит первое предложение, второй продолжает и т.д. В конце проводится обсуждение: понравилась ли детям эта история, что они чувствовали, говоря по кругу, что они делали, если хотелось поправить другого ребенка и т.п.

Этюд «Ежик»

Цель – научить передавать эмоциональное состояние героя, развивать способности понимать чувства другого.

Педагог читает рассказ Г. Цыферова «Ежик»: «Пошел темной ночью серый ежик по лесу гулять. Увидел красную клюквинку и наколол ее на серую иголочку. Увидел желтые листья и тоже наколол. Заметил, наконец, в голубой луже звезду. Тоже хотел наколоть – да ничего не вышло. Подумал ежик, подумал и накрыл ее лопушком: пусть до утра полежит. А утром под лопухом вместо голубой звезды нашел большое красное солнышко. Вот еж смеялся! Очень».

Этюд «Ежики смеются»

Цель – тренировка психомоторных функций.

Педагог читает стихотворение К. Чуковского «Ежики смеются»:

У канавки

Две козявки

Продают ежам булавки.

А ежи-то хохотать:

«Эх вы, глупые козявки!

Нам не надобны булавки:

Мы булавками сами утыканы!»

Дети, используя выразительные средства, изображают походку ежей, их позы: наклон головы, прищуренные глаза, трясущийся от смеха живот, улыбку и т.д.

Игра «Тропинка»

Цель – активизировать воображение и сопровождающие его положительные эмоции.

Все дети выстраиваются в затылок и идут «змейкой» по воображаемой тропинке. По команде педагога они переходят воображаемые препятствия. «Спокойно идем по тропинке. Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна...вторая...третья... Снова спокойно идем по тропинке... Переходим по мостику, держась за перила...Спокойно идем по тропинке... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... два... три... четыре... перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно идем!.. Ух! Наконец-то перешли... Идем спокойно!.. Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»

Текст необходимо читать спокойно, с соответствующей интонацией.

Приветствие. Игра «Встреча сказочных героев»

Цель – способствовать коррекции негативных поведенческих реакций, формировать опыт положительных взаимоотношений в процессе игры.

Психолог подбирает каждому ребенку сказочный персонаж, который обладает противоположными личностными особенностями. Конфликтному ребенку дается роль персонажа, который со всеми дружит, всем помогает (например, Золушка, мальчик-с-пальчик); ребенку с низкой самооценкой дается роль героя, которым все восхищаются (например, Илья Муромец); активному ребенку с двигательной расторможенностью дается роль. Предусматривающая ограничения активности (например, «стеклянный» человек, часовой на посту). Каждому герою волшебник дает по пять жизней, которых они лишаются, если изменят поведение своих героев.

Дети садятся в круг и открывают встречу сказочных героев. Тему для разговора они выбирают сами. Они придумывают сказку для своих героев и разыгрывают ее. После игры проходит обсуждение по вопросам и заданиям:

- Опишите свои ощущения в новой роли.
- что мешало сохранить определенный стиль поведения?
- Сможете ли вы в реальной жизни вести себя так, как ваш герой?

– Каковы сильные и слабые стороны каждого героя?

Игра «Мальчик (девочка) наоборот»

Цель – развивать произвольный контроль за своими действиями, способствовать снятию двигательной расторможенности, негативизма.

Участники вступают в круг. Ведущий показывает действия, все повторяют за ним. Мальчик – наоборот должен делать не так, как все.

Этюд «Солнце в ладошке»

Цель – снятие эмоционального напряжения, развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений.

Педагог читает стихотворение С. Эргус «Солнце в ладошке»:

Бежит и торопится к маме Антошка,

Капля дождя у него на ладошке.

От счастья совсем замирает сердечко,

А в капельке – солнце свернулось колечком.

-Мама, смотри! Несу солнца немножко!

Я не шучу! Взаправду! Не понарошку!

Этюд «Просто так»

Цель – развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения.

Дети разыгрывают сценки из мультфильма «Просто так», где щенок подарил букет цветов, а вместе с ним и свое хорошее настроение тому, кому было грустно, просто так – ничего не требуя взамен. И его доброе дело пошло по цепочке дальше – от одного героя к другому.

Игра «Клеевой дождик»

Цель – способствовать формированию социального доверия, развивать сплоченность группы.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия;

– подняться и сойти со стула;

– проползти под столами;

– обогнуть «широкое озеро»;

– пробраться через «дремучий лес»;

– спрятаться от диких животных».

На протяжении всей игры дети стараются избежать отцепления от своего партнера.

Расслабление «Солнечный зайчик»

Цель – способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке; поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, он забрался за шиворот – достань и погладь его. Он не озорник – он любит тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Приветствие. Этюд «Встреча с другом»

Цель – закреплять умение детей передавать с помощью выразительных движений внутреннее состояние героев.

Педагог говорит: «У мальчика был друг. Летом они расстались. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!»

Дети с помощью объятий и улыбки показывают радость от встречи с другом.

Рисование «Мои друзья»

Цель – способствовать развитию доброжелательных взаимоотношений детей внутри группы; осознанию себя и черт своего характера.

Педагог предлагает нарисовать друг друга. Дети могут нарисовать своих друзей – как в виде людей, так и в виде животных, птиц, цветов, деревьев и т.п. После выполнения задания дети обсуждают рисунки и отвечают на вопросы: «Кто нарисован здесь? Почему нарисованы именно эти дети? Почему они нарисованы именно в таком виде?»

Игра «Окажи внимание другому»

Цель – развивать умение детей выразить свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать знаки внимания.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...» (повторяет сказанное ему), а затем подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я...»

Приветствие. Этюд «Поссорились и помирились»

Цель – развивать выразительность движений, воспитывать чувство взаимопонимания.

Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей. Они стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной. Затем дети изображают помирившихся: поворачиваются лицом друг

к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся лицом друг к другу в танце. В конце обнимаются.

Этюд выполняется под музыку Т.Вилькорейской «Помирились».

Упражнение «Мирная считалка»

Цель – формировать у детей чувство взаимопонимания, развивать способность идти на компромисс.

Педагог разучивает с детьми «Мирную считалку» М.Яснова:

На дороге, у развилки, у развилки,

Повстречались две дразнилки.

Повстречались, подразнились,

Не сдержались – сцепились!

Прибежали разнималки –

Помешали перепалке.

И к развилке на кобылке

Прискакали две мирилки.

Прекратилась перепалка,

И тогда пришла считалка:

Раз, два, три, четыре, пять,

Хорошо друзей считать!

Беседа «Кого мы называем вежливым»

Цель – закреплять умение детей регулировать свое поведение в коллективе.

Педагог обсуждает с детьми некоторые человеческие качества, способствующие эффективному общению, после этого они вырабатывают правила того, как развивать в себе эти качества.

Вежливость – умение вести себя так, чтобы другим было приятно с тобой.

Будь всегда приветлив: здоровайся при встрече, благодари за помощь, уходя – попрощайся.

Не заставляй о себе волноваться, уходишь – скажи, куда идешь.

Не капризничай, не ворчи. Твой каприз может испортить настроение другим.

Этюд «Вежливый ребенок»

Цель – формировать адекватные формы поведения.

В зале на стульчиках сидят дети. Звучит музыка Ю.Литовко «Танец с поклонами». Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

Разыгрывание ситуаций

Цель – формировать социально и морально приемлемые формы поведения детей в различных жизненных ситуациях.

Детям предлагается проиграть следующие ситуации.

Твой друг обижен на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться.

Два мальчика поссорились – помири их.

Твой мячик укатился в лужу, дети помогли его достать, поблагодари их за помощь.

Расслабление «Улыбка»

Цель – способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

«Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Теперь откройте глаза и посмотрите на природу. Ты всегда радость для другого... Береги себя и другого береги... Уважай, люби все, что есть на Земле, – это чудо! И каждый человек – тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!»

Приветствие. Игра «Найди друга»

Цель – научить детей чувствовать и переживать, развивать коммуникативные навыки.

Дети делятся на две группы. Детям одной группы завязывают глаза, дают возможность походить по помещению, затем предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда друг найден игроки меняются ролями.

Игра «Секрет»

Цель – развивать социальную активность детей.

Ведущий кладет в ладошки всем участникам по «секрету» из красивого сундука (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т.д.) и зажимает в кулачок. Участники игры ходят по помещению и находят способы уговорить каждого показать ему свой «секрет». Ведущий следит за процессом обмена «секретами», помогает всем найти общий язык.

Рисование «Новоселье»

Цель – формировать чувство единения с группой.

Дети рисуют автопортреты и «селят» их в домик, рисунок которого висит на стене. Затем они раскрашивают этот дом красками.

Упражнение «Правила дружбы»

Цель – формировать умение детей конструктивно выходить из конфликтной ситуации.

Дети обговаривают некоторые приемы и правила способствующие тому, чтобы общение ребят протекало без ссор и конфликтов, которые оформляются в «Правила дружбы».

Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать научи и его. Если товарищ попал в беду, помоги ему чем можешь.

Делись с товарищем. Играй так, чтобы самое лучшее хотелось отдать другу.

Останови товарища, если он делает что-то плохое.

Избегай ссор, споров по пустякам; играй дружно, будь скромн, если у тебя получилось лучше, чем у других; умей порадоваться успехам других.

Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.

Игра «По кочкам»

Цель – способствовать снижению агрессии, ослаблению негативных эмоций.

На полу раскладываются подушки, которые можно преодолеть с помощью прыжка. Дети – «лягушки, живущие в болоте». Вместе на одной кочке им тесно, они запрыгивают на подушки соседей и квакают. Если им тесно, то одна из них прыгает дальше.

Игра «Жужжа»

Цель – отработать отрицательные эмоции, снять агрессивность в поведении.

Выбирается ведущий – Жужжа, он сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети бегают вокруг него и дразнятся. По сигналу Жужжа догоняет детей, задевая полотенцем по ногам.

Этюд «Король Боровик не в духе»

Цель – отработать отрицательные эмоции, выражение гнева, способствовать снятию агрессии.

Педагог читает стихотворение В.Приходько, а дети выполняют движения согласно тексту:

Шел король Боровик

Через лес напрямик,

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе –

Короля покусали мухи.

Этюд «Волшебный круг – злая кошка»

Цель – способствовать профилактике нежелательных эмоциональных нарушений, снятию напряжения, снижая потребность в агрессии.

В центр зала кладется обруч – это «волшебный круг», где будут происходить «волшебные превращения». Один ребенок выходит в круг и по сигналу превращается в злую кошку – мяукает, царапается, не выходя из круга. Дети за кругом кричат: «Сильнее, злее!» Затем ребенок становится «доброй кошкой».

Рисование «Сказка про кляксу»

Цель – способствовать развитию доброжелательных взаимоотношений детей внутри группы.

Педагог говорит: «Ребята, вы хотите узнать, кто такие волшебники? Волшебники – это добрые, великодушные люди. Вы хотите превратиться в волшебников? Сегодня такая возможность, мы будем творить чудо! Возьмем цветную тушь, трубочку для коктейля, наберем в нее тушь и выпустим на лист бумаги.

Получилась ужасная клякса, которой нелегко жить в таком виде. Давайте придумаем, чем можно порадовать наших клякс. Мне кажется, что моя клякса похожа на кошку, кошкой лучше быть, чем кляксой! Наверняка и вашим кляксам захотелось превратиться в кого-то? Поможет вам в этом кисточка-волшебница».

Далее идет обсуждение результатов, придумывание названий.

Расслабление «Путешествие в волшебный лес»

Цель – способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

Педагог говорит: «Сядьте удобно, можно закрыть глаза. Ты видишь перед собой лес, деревья и разные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядь на нее, прислушайся к звукам и насладись запахами. Пахнут влажная земля, сосны. Ты слышишь пение птиц, шорохи. Представь, что сказочные персонажи пришли к тебе. Они рассказывают секреты, смешат тебя. Подружись с ними... Как ты себя чувствуешь? Тебя ждет долгая дорога из сказочного леса домой»

Игра «Волшебный круг-капризный ребенок»

Цель – профилактика нежелательных эмоциональных нарушений, снятие напряжения, снижение потребности в агрессии.

В центр зала кладется обруч – это «волшебный круг», где будут происходить «волшебные превращения». Один ребенок выходит в круг и по сигналу «превращается» в капризного друга. Дети за кругом кричат: «Сильнее!». Затем ребенок выходит и становится самим собой – добрым и спокойным.

Танец «Веселая зарядка»

Цель – способствовать снятию мышечного напряжения, выходу агрессии.

Педагог рассказывает и показывает, дети вместе с ним: «Чтобы заработала машина, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину, каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его

завести и выключить. Давайте попробуем. Теперь вы маленькие котята, крадущиеся тигры, воздушные шары, молоты и т.п.»

Игра «Прогоняем злость»

Цель – способствовать выходу эмоционального напряжения, агрессии.

Дети обутые ложатся на ковер, между ними – подушки. Дети начинают сильно бить ногами по полу, а руками по подушкам, не попадая по соседу. Дети кричат: «Уходи злость, уходи!» Затем дети закрывают глаза и успокаиваются, педагог заканчивает игру словами «Вся злость ушла!»

Рисунок «Дружба двух цветов»

Цель – способствовать развитию доброжелательных отношений детей внутри группы.

Педагог говорит: «Ребята, я хочу вам рассказать сказку о дружбе двух цветов. Было это давно. Жили-были на свете два цвета желтый и синий. Желтый очень гордился тем, что он такой же, как солнце. Синий цвет тоже считал себя важным и ни в чем не хотел уступать желтому. Так они и жили, но однажды подул сильный ветер и перемешал синий и желтый цвета. Так родился зеленый цвет – цвет травы, цвет листьев. И на свете стало так хорошо! А желтый и синий поняли, что каждый из них хорош и что если они будут дружить. То появится – зеленый – цвет, без которого не обойтись.

Вот и мы постараемся подружить желтый и синий, голубой и красный, желтый и красный цвета – и посмотрим, что получится. Разделитесь на пары, каждый из вас выберет один цвет. После этого начнем раскрашивать лист – каждый со своей стороны. Сначала цвета будут совсем разными, но потом, ближе к середине, появится общий цвет дружбы».

Приложение 3

Игры и упражнения для релаксации

Упражнения на релаксацию

• Упражнение 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало.

• Упражнение 2. На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

- Упражнение 3. К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30°, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут.

- Упражнение 4. Повторите все предшествующие упражнения. Тренировка трицепса. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство).

- Упражнение 5. Мышцы живота. Либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

- Упражнение 6. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника. Напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

- Упражнение 7. Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

- Упражнение 8. обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

- Упражнение 9. Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Упражнение «Спонтанный танец»

Цель: мышечное расслабление; развитие пространственной ориентировки; улучшение эмоционального фона; развитие общей и мелкой моторики.

Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др.

Упражнение «Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Цель: мышечная релаксация; развитие слухового внимания; развитие способности понимать свои чувства.

Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства.

В затемненной комнате релаксации дети отдыхают на матах/пуфах/ мягких островках с закрытыми глазами. Включается композицией дождика с грозой. Просим детей открыть глаза и понаблюдать за переливанием «дождя» из подвесного модуля «Гучка».

Игра «Я – маленький листочек»

Ребята, закройте глазки и представьте, что каждый из вас – маленький листочек (открывают глаза). Он висел на дереве, но вдруг подул сильный осенний ветер, листочек оторвался с ветки, и ветер его понес далеко – далеко.

Мы листочки осенние. Имитация движений листочка.

Мы листочки осенние
На деревьях висели.
Дунул ветер – полетели
И на землю тихо сели,
Снова ветер побежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.

Листочки плавно и бесшумно падали на землю (приседание). Я вижу, как красиво движется ...Ванин, Олин, Катин листочек.

Листочки разноцветные, золотые, парят в воздухе, освещены лучами осеннего солнца (произвольные движения).

Но вот ветер стих. Листочек опустился на землю и остался лежать с другими листьями и ждать следующего случая, когда вновь подует ветер и перенесет его в другое место (приседают на корточки, садятся калачиком).

Все действия происходят под плавную музыку.

Игра «Солнечные лучики»

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами.

Мы работали, устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз – откройте глаза;
коснулся лба – пошевелите бровями;
коснулся носа – наморщите нос;
коснулся губ – пошевелите губами;
коснулся подбородка – подвигайте челюстью;
коснулся плеч – опустите и поднимите плечи;
коснулся рук – потрясите руками;
коснулся ног – лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся – вставайте, ребята.

Упражнение "Волшебный клубочек".

Педагог передаёт одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и задаёт вопрос, какое настроение. Другой участник передаёт клубок, держа нить, и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает (ответы).

«Порхание бабочки»

Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

«Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Саше, к Ане и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый добавил чуточку своей. Пусть же она не покидает вас и греет. До свидания!»

Упражнение «Росток»

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

«Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста».

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

«один» – медленно выпрямляются ноги;

«два» – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»;

«три» – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);

«четыре» – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;

«пять» – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10-20 стадий.

Упражнение «Прогулка в лес»

Педагог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения педагога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

Упражнение «Неведомые следы»

Взрослый предлагает ребенку упражнения имитационного характера, которые оставляют след на песке. Например:

"идут ведмедь" - ребенок кулачком и ладонками с силой давит на песок;

"прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок бьет по поверхности песка, перемещаясь в разных направлениях;

"ползут змеи" - ребенок пальцами рук оставляет на песке волнистый след в разных направлениях;

"бегут жучки, паучки" - ребенок двигает всеми пальчиками, имитируя движения жуков (можно полностью погрузить руки в песок, руки встречаются - "жучки здороваются");

"крокозябра" - ребенок делает на песке разнообразные отпечатки, выдумывая названия для фантастических животных, которые оставили эти следы.

После окончания игры вымышленное животное можно нарисовать и сделать ее обитателем песчаного королевства.

Упражнение «Веселая зарядка»

Педагог рассказывает, а все остальные показывают в движении. «Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас — хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы проснувшиеся котята: потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы крадущиеся в

джунглях тигры. Теперь станем осенним листочком, качающимся на ветру; летаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы маятники, тяжелые, громоздкие, давайте покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетим. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

Упражнение на релаксацию «Летняя ночь».

Описание упражнения. Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным... Дышим легко... ровно... глубоко... (2 раза). Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышим легко... ровно... глубоко... Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии... Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

Упражнение «Коврик злости»

В наличии у педагога лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

Упражнение «Грибочки»

Ребята, закройте глаза, представьте, что вы грибочки. Вот грибочки в траву спрятались, вставать им не хочется, тесно прижались друг к другу. Но вот первый луч солнца упал на землю. И грибочки потянулись к нему, вылезли из травы, подняли голову, посмотрели на солнышко, показали друг другу свои красивые шляпки, порадовались солнышку! Показали друг другу свои ручки, подняли их вверх, погрели на солнышке. Но вот туча набежала, дождик закапал: кап-кап-кап. Убрали свои ручки грибочки, спрятались под шляпку и стоят прямо, чтобы их дождик не намочил. Но вот кончился дождик, выглянуло солнышко. Радуются грибочки, прячется в траве, чтобы их никто не нашел. Вот и день прошел. Пора спать. Закрыли глазки, прижались друг к друг другу и заснули.

Упражнение «Сбрось усталость»

Встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот. Слегка покачайтесь в стороны, вперед, назад. А сейчас резко потряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите еще.

Упражнение «Кораблик»

Дети встают в круг. Педагог говорит: «Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только ее носком. Ветер утих — выпрямитесь, расслабьтесь. Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону — прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте».

Сказка. "Путешествие по морю-океану"

Дети знакомятся с морским берегом, на котором находятся большие и маленькие камни (сенсорная тропа для ног), подходят к морю (все помещение комнаты, покрытое мягкими матами), видят большие скалистые острова (мат в форме горки) и маленькие островки (подушечки). На каждом этапе выполняются различные задания и упражнения. Например, подошли к «морю» - дети отвечают на вопросы (Откуда в море вода? — Ее приносят реки, дожди. Какая бывает вода? — Надо подобрать определения — холодная, теплая, жидкая, чистая, прозрачная, грязная, мутная и т.д.).

Далее педагог предлагает детям вспомнить, в каких сказках говорилось о море и морских обитателях. Затем дети подходят к берегу — идут по большим и маленьким камушкам (сенсорная тропа и подушки). После отдыха все опять идут к морю — подражают шуму волн (упражнение на дыхание: сидя на корточках или стоя, на вдохе плавно поднимают руки вверх, слегка наклоняясь вперед, на выдохе опускают руки, возвращаясь в исходное положение: «Шшшшшш»).

Затем детям предлагается отправиться в гости к морскому царю на самое дно. Вместе с ними вспоминают, какие животные и растения обитают в море, кого можно встретить на своем пути. Дети, используя максимальное количество известных им определений, описывают подводный мир (водоросли, кораллы, диковинные рыбки). Затем под музыку дети исполняют волшебный танец-фантазию рыбок для морского царя, стараясь движениями передать свое настроение. Морскому царю нравится танец детей, и он дарит им маленькое чудо — включается пузырьковая колонна. Дети усаживаются на подушки и наблюдают, как в прозрачной колонне из прозрачного пластика,

заполненного водой, резвятся разноцветные рыбки, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх в цветных, переливающихся струях, то опускаются вниз. Это завораживающее зрелище с восторгом воспринимается детьми и на долго привлекает их внимание.

Упражнение «Рыбки»

Представьте себе, что вы — разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиком. Вы плывете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь на мягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхают ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне... Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка не покидает вас весь день!

Упражнение «Воздушный шарик»

Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "лягте на спину, на маты и на пуфы, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхаете ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно вдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните воздухом легкие. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, нос. Дышите и почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением".

Игра "Снежинки".

Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом. А теперь снежинка:

легла на правую щеку — надуйте ее;

легла на левую щеку — надуйте ее;

легла на носик — наморщите нос;

легла на лоб — пошевелите бровями;

легла на веки — поморгайте глазами и откройте их.

Снегопад закончился.

Упражнения с использованием воздушно-пузырьковой колонны

Упражнение «Поймай взглядом»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Дети внимательно рассматривают, происходящее в трубке.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цели: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Ход упражнения. Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха.

Упражнение «Посчитаем пузырьки»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их посчитаем». Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

Упражнение «Поймай пальчиком»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Давайте поймем рыбку». Каждый ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по ребристой поверхности трубки за движениями рыбок). Дети «ловят» рыбок, то правой, то левой рукой.

Упражнение «Найди такую же рыбку»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, зрительной памяти, зрительно-моторной координации; развитие тактильной чувствительности.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на отражение трубки в зеркале, подчеркивает, что в той трубке, которая отражается, плавают такие же рыбки. Обращается к детям: «Давайте поймем рыбок». Дети «ловят» одну и ту же рыбку сначала в колонне, потом в ее отражении, анализируя поверхность (гладкая, ребристая).

Упражнение «Верх — низ»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве (низ — верх).

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?» Дети определяют расположение рыбок (верх — низ).

Упражнения с использованием фиберволокна

Упражнение «Заплетем косу»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». По образцу, предложенному педагогом, дети плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

Упражнение «Сжимаем в кулачке»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке». Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

Упражнение «Наматывание»

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает

детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик». Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д. Педагог постоянно комментирует свои действия.

Примерный комплекс дыхательных упражнений и разминки

Нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох - медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение.

«Успокаивающее дыхание»

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат.

«Выдыхание усталости»

Лежа на спине, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

«Зевок»

Закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

«Пресс»

Представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции.

В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает негативные переживания в землю.

Психоразминка:

- *Мое лицо спокойно.*
- *Губы и зубы разжаты.*
- *Расслабляются мышцы шеи и затылка.*
- *Лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.*
- *Мое внимание переходит на мои руки. Пальцы и кисти расслабляются.*
- *Предплечья и локти расслабляются.*
- *Мои руки полностью расслаблены, неподвижны.*
- *Мое внимание переходит на мое лицо.*
- *Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.*
- *Мое внимание переходит на мои ноги.*
- *Мои ноги начинают расслабляться и тяжелесть.*
- *Мои подошвы и голеностопы расслабляются и тяжелеют.*
- *Мои бедра и таз расслабляются и тяжелеют.*
- *Мои ноги полностью расслабленные, неподвижные и тяжелые.*
- *Мое внимание на моих расслабленных стопах и пальцах.*
- *Они расслабленные, вялые, приятно утомленные.*
- *Мое внимание переходит на мое туловище.*
- *Мое туловище полностью расслабленное.*
- *Мое внимание на моей груди.*
- *Мое дыхание спокойное, ритмичное, легкое и свободное.*
- *Сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает.*
- *Весь мой организм отдыхает.*
- *Я отдыхаю и успокаиваюсь.*
- *Мне удобно и спокойно.*
- *Я совершенно спокоен.*

Слова произносятся медленно, каждая формула повторяется два и более раз.

Приложение 4

Комплексы кинезиологических упражнений и пальчиковой гимнастики

Комплекс №1

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный,

средний и т.д. Выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Кулак-ребро-ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет упражнение вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. Ухо-нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью да наоборот».

5. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Комплекс №2

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, затем другой рукой, потом обеими руками вместе.

5. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

6. Медвежья покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

7. Поза скручивания. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки, левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 сек. Выполните то же самое в другую сторону.

8. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Приложение 5

Примерный репертуар фоновой музыки

Функция фоновой музыки	Примерный репертуар
Релаксирующая (расслабляющая)	К. Дебюсси. «Облака» А.Л. Бородин. «Ноктюрн» из струнного квартета К.-В. Глюк. «Мелодия»
Тонизирующая (повышающая жизненный тонус, настроение)	Э. Григ. «Утро» И.-С. Бах. «Шутка» И. Штраус. Вальс «Весенние голоса» П.И. Чайковский. «Времена года» («Подснежник»)
Активизирующая (возбуждающая)	В.-А. Моцарт. «Маленькая ночная серенада» (финал) М.И. Глинка. «Камаринская» В.-А. Моцарт. «Турецкое рондо» П.И. Чайковский. «Вальс цветов» (из балета «Щелкунчик»)
Успокаивающая (умиротворяющая)	М.И. Глинка. «Жаворонок» А.К. Лядов. «Музыкальная табакерка» К. Сен-Санс. «Лебедь» Ф. Шуберт. «Серенада»
Организующая (способствующая концентрации внимания при организованной деятельности)	И.-С. Бах. «Ария» А. Вивальди. «Времена года» («Весна», «Лето») С.С. Прокофьев. «Марш» Ф. Шуберт. «Музыкальный момент»

Материалы для работы с родителями

Занятие 1.

Цели: выяснение ожиданий и опасений родителей; приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.

Содержание занятия.

1. Педагог знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы.

2. Процедура знакомства: участники представляются и высказывают свои опасения и ожидания в предстоящей работе.

3. Психогимнастическое упражнение: встать и поменяться местами по какому-то признаку.

4. Пословицы о семье. Задача участников – рассказать, как они понимают смысл предложенных пословиц (2-3 пословицы).

Пословицы. Порванную веревку как не вяжи, все узел будет. Без корня и трава не растет. Похвальное слово гнило бывает. Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало. В чужой монастырь со своим уставом не ходят. Дитя не плачет, а мать не понимает. Отцовским умом жить деткам, а отцовскими деньгами не жить. Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает. Матушкин сынок, да батюшкин горбок.

В заключение работы над пословицами даются варианты толкования пословиц, что имели в виду наши предки и насколько это актуально в наше время.

5. Педагог объясняет причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т. д. Особенности детского мира (в сравнении с миром взрослых): отсутствие сложившихся взглядов; быстрота перевоплощения; эмоциональность; высокая изменчивость; необремененность бытовыми заботами; открытость; импульсивность; вовлеченность; большая слитность с внешним миром; жизнь настоящими (происходящими сейчас) событиями; полнота мироощущения. Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет из-за злой воли, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели: требование внимания или комфорта; желание показать свою власть или демонстративное неповиновение; месть, возмездие;

утверждение своей несостоятельности или неполноценности. Мы часто исходим из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это величайшее заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является подчас более воспитывающим, чем любые нравоучения.

«Погружение». Участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Если для «погружения» используется принцип визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами, то тогда должна быть только одна ситуация. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций.

Примерный текст «погружения», составленного по принципу визуализации. Для его проведения можно использовать релаксационную музыку. Погружение в детство. «Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза».

Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

6. «Билль о правах». Ведущий делит группу на две половины. Одна группа представляет детей, а другая — родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа закончила подготовку такого списка, «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место. Если дискуссия затягивается, ведущий проясняет, почему стороны не могут договориться, и прекращает обсуждение, воспользовавшись правом вето. Лучше заранее предупредить группу о том, сколько времени отводится на обсуждение каждого пункта, обычно это занимает не более 3—5 минут.

В этой игровой ситуации хорошо моделируются процессы отстаивания детских прав и те состояния, которые возникают в связи с этим у детей и родителей, поэтому при подведении итогов желательно обратиться к чувствам участников группы.

Необходимо также напомнить «детям», что они должны писать свои права, исходя из своих детских ролей, для этого можно встать на место собственного ребенка или вспомнить себя в детстве. Группа может оговорить, в каком возрасте будут находиться «дети», которые пишут права, исходя из своих интересов.

7. Педагог обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия».

«Язык принятия»: оценка поступка, а не личности; похвала; комплимент; временный язык; ласковые слова; поддержка; выражение заинтересованности; сравнение с самим собой; одобрение; согласие; позитивные телесные контакты; улыбка; контакт глаз; доброжелательные интонации; эмоциональное присоединение; поощрение; выражение своих чувств; отражение чувств ребенка.

«Язык непринятия»: отказ от объяснений; негативная оценка личности; сравнение не в лучшую сторону; постоянный язык; указание на несоответствие родительским ожиданиям; игнорирование; команды; приказы; подчеркивание неудачи; оскорбление; угроза; наказание; «Жесткая» мимика; угрожающие позы; негативные интонации.

Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия».

Ведущий предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке неприятия», а потом на «языке принятия». Например,

Фраза ребенка	Ответ на «языке неприятия»	Ответ на «языке принятия»
Мама, купи...	Как ты мне надоел со своими просьбами	Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег
Мама, ты когда ссоришься с папой, ты его все равно любишь?	Это не твое дело	Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжают любить друг друга
Я глупый?	Отстань	Я считаю, что нет. А что случилось?

После того как фразы записаны, педагог просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители отвечают ему сначала на «языке неприятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родитель-ребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали.

8. Домашнее задание.

1) Ведущий говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка, предлагает родителям ответить на ряд вопросов.

Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получают уже дома. Родитель должен задать ребенку имеющиеся у него вопросы, записать ответы ребенка и сравнить их с теми, которые он предполагал.

Вопрос	Ответ родителя	Ответ за ребенка	Ответ ребенка (домашнее задание)
Мое любимое животное и почему			
Мое нелюбимое животное и почему			
Мой любимый цвет и почему			
Мой нелюбимый			

цвет и почему			
Моя любимая сказка			
Сказка, которая мне не нравится			
В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... , а не нравится...			
Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?			
Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?			
В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?			

2) Нарисовать круглый стол с ребенком и попросить ребенка рассадить за этим праздничным столом тех, кого он хотел бы видеть на семейном празднике. Ребенок сам должен нарисовать то количество стульев, которое ему необходимо, не надо ему подсказывать и навязывать свое решение.

3) Обсудить с ребенком значение слова «комплимент». Сделать друг другу комплименты.

Занятие 2. Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание как способ решения проблем детей.

Цели: познакомиться с различиями проблем родителей и проблем детей, с целями и приемами активного слушания; научиться способам эффективной коммуникации для разрешения проблем.

1. Обсуждение домашнего задания. Домашнее задание позволяет родителю лучше узнать, кого ребенок включает в свое ближайшее социальное окружение. Считает ли он таковым только членов своей семьи

или присоединяет к ним других взрослых, своих друзей, родственников и т. п. Известно, что именно люди из ближайшего окружения оказывают значимое влияние на ребенка. При обсуждении можно обратить внимание родителей на то, как рассаживает ребенок своих гостей, кого приближает, а кого отдаляет от себя, какие микрогруппы создает. В целом можно сказать, что бывают более «закрытые» и более «открытые» семьи, и в рисунке ребенка это отражается большим или, соответственно, меньшим составом приглашенных на праздник. Степень открытости семьи нельзя расценивать с точки зрения позитивности-негативности, каждая семья живет своим «уставом». Однако важно, чтобы излишняя интровертированность родителей не мешала ребенку осваивать различные типы отношений между людьми. Сложные в общении дети часто не получают того необходимого наглядного примера общения между друзьями, который могли бы давать им родители (но по каким-то причинам не дают). В рисунках детей хорошо видно, насколько дети готовы смешивать свой «детский мир» со «взрослым миром». Некоторые дети даже в подростковом возрасте сажают за стол своих друзей вместе с родителями (хотя это и не всегда принято в семье), а другие уже в раннем возрасте отделяют себя от круга взрослых. В этом задании, как и во всех других, не ставятся цели указать, как должно быть, важно, чтобы родитель мог лучше понять формирующуюся концепцию ближайшего окружения у своего ребенка и свою степень влияния на нее.

2. Информационная часть. Отмечается центрированность родителей на своих проблемах, а не на проблемах ребенка. Часто это мешает слушанию своего ребенка. Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям.

Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений - «Я-сообщения», констатирующие высказывания. Педагог предлагает сформулировать ответы на вопрос: «Что для меня значит хорошо слушать?» Слышать и слушать - различные понятия. Слышать - различать, воспринимать что-то слухом. Слушать - направлять слух на что-то.

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание - пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание - минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.

Далее педагог рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.

Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность.

Приемы активного слушания: пересказ (полный и краткий), отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

Пересказ - изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем - более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Родитель, который может повторить слова ребенка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях. Повторение должно носить эмпатический характер, то есть использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям ребенка. Пересказ - это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по нескольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с первого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и ход рассуждений другого человека, — это признак сформированности навыков активного слушания.

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?»). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?»). Уточнение следует отличать от выпрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»). На этапе слушания, выпрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо. Часто это приводит и к нарушению контакта между людьми, который лучше сохранять во время беседы.

Отражение чувств - проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе, но в том

случае, если тот не пытается скрывать свои чувства. Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе.

Проговаривание подтекста - проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Родители часто хорошо понимают, что стоит за словами ребенка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка. А если знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. Проговаривание не должно превращаться в оценивание, что иногда очень хочется сделать родителю в разговоре с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

Резюмирование используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

3. Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер все время только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказывать высказывания партнера и продолжать разговор, то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.

Правила хорошего слушания:

- слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления собеседника (мимика, позы, жестикация);

- проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;

- не давай советов;

- не давай оценок.

4. Педагог рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: ты-сообщениях и я-сообщениях. Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»).

Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми.

Нарисуем схему сообщений для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой:

Ты-сообщение

Родитель устал - «Ты меня утомил»-Реакция ребенка «Я плохой»

Я-сообщение

Родитель устал - «Я очень устал»-Реакция ребенка «Папа устал»

Примеры. Ты-сообщение, посланное родителем ребенку: «С тобой бесполезно что-то обсуждать, никогда ничего не слушаешь». Вот как оно было переформулировано в я-сообщение: «Когда я хочу поделиться с тобой чем-то очень важным и вижу, что тебе это не интересно, у меня все валится из рук, и мне хотелось бы, чтобы ты меня выслушал».

Другое ты-сообщение: «Шнурки ты завязывать не можешь, куртку застегивать не можешь. Ты сам вообще что-то можешь?». Я-сообщение: «Я так устаю все время завязывать тебе шнурки, как бы мне хотелось, чтобы ты научился делать это самостоятельно».

Участники анализируют предложенные высказывания (я-сообщение или ты-сообщение). Ты-сообщения переформулируют в я-сообщения.

5. Домашнее задание. Применять я-сообщения, констатирующие и воодушевляющие высказывания в общении с ребенком.

Занятие 3. Совместное с детьми занятие.

Цели: определение «узких» зон взаимодействия родителей с детьми, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества.

Содержание занятия

1. Занятие можно начать с того, что спросить всех: «Кто здесь собрался?» Пусть дети и взрослые придумают как можно больше вариантов (люди, друзья, знакомые, мамы и дети, земляне и т. д.).

2. Педагог просит каждого по очереди назвать свое имя и рассказать о своей маме (папе). При этом педагог задает разные вопросы: «Какая твоя мама?», «Что она любит делать?», «Что ей нравится?», «Что ей не нравится?» и т. п.

3. Игра «Угадай». Эта игра может проводиться в нескольких вариантах, но основная ее задача — выявить наиболее «подозреваемых» личностей в группе. Ведущий просит всех участников закрыть глаза и сложить ладони «лодочкой», затем он проходит и вкладывает в ладони трех-четырех

участников какой-то мелкий предмет. Когда по команде педагога все откроют глаза, каждый может высказать не больше трех вариантов, у кого может находиться предмет. Игра сближает участников, способствует развитию коммуникаций в группе, вниманию друг к другу.

4. Игра «Угадай, чьи руки». Игра проводится с завязанными глазами. Сначала дети на ощупь определяют, кто кем является, пытаются угадать имя. Затем родители находят с закрытыми (завязанными глазами) руки своего ребенка.

5. Совместное рисование. Проводится в двух вариантах:

-детям 3-5 лет и их родителям предлагается нарисовать рисунок на определенную тему («Наш дом», «Дом», «Праздник»);

-родителям с детьми более старшего возраста дается задание выполнить рисунок одной ручкой (карандашом или фломастером), но при этом им нельзя договариваться и вообще говорить друг с другом.

После того как все закончили, каждая пара представляет свое произведение, ведущий предлагает ребенку рассказать, как был нарисован этот рисунок, кто был инициатором воплощенных идей, как происходила прорисовка тех или иных деталей.

6. Описание картинок по Роршаху. Каждая пара - ребенок и мама (папа) по очереди получают одну из 10 картинок с изображениями пятен Роршаха. Им предлагается сначала назвать как можно больше идей о том, на что это похоже, а потом прийти к одному названию. После того как каждая пара имела возможность пофантазировать, все остальные могут дать свои варианты ответов. Упражнение не только способствует развитию совместного воображения родителя и ребенка, но и служит хорошим диагностическим средством сферы родительско-детского взаимодействия.

7. Игра «Изобрази животных». Педагог называет определенных животных и просит участников парами (ребенок-родитель) изобразить, как они выглядят.

8. Педагог спрашивает участников: «Какие ассоциации возникают у вас при слове «конфликт»; «С каким животным, погодой, цветом ассоциируется конфликт».

Педагог знакомит группу с шестью шагами беспронигрышного метода решения конфликтов.

Шаг 1. Распознавание и определение конфликта. Цели: вовлечь ребенка в процесс решения проблемы. Действия родителя: четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений. Цели: собрать как можно больше вариантов решения. Действия родителя: узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.

Шаг 3. Оценка альтернативных решений. Цели: активизировать ребенка на высказывания по поводу различных решений, сообщить свое мнение по каждому варианту. Действия родителя: предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои чувства и интересы, сказать о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в выборе.

Шаг 4. Выбор наиболее приемлемого решения. Цели: принять окончательное решение. Действия родителя: узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге.

Шаг 5. Выработка способов выполнения решения. Цели: спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения. Действия родителя: вынести на обсуждение вопросы типа: «Когда начнем?», «Кто будет следить за временем?» и т. п.

Шаг 6. Контроль и оценка результатов. Цели: способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения. Действия родителя: интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр или корректировка решения, если это потребуется.

Конкретный конфликт, предложенный кем-то из родителей, решается в виде ролевой игры или разыгрывания ситуации.

9. Домашнее задание: рассказать членам своей семьи о том, что узнали на занятии, и применять на практике способы анализа конфликтных ситуаций. Можно также предложить ребенку нарисовать рисунок на тему «Конфликт в нашей семье»; спросить ребенка, какое наказание для него самое страшное и какое поощрение (какая награда) наиболее желаемая.

10. Психогимнастическое упражнение. Футболки с надписями. Каждый участник бросает другому мяч и говорит, футболка с какой надписью подошла бы этому члену группы. В ответ он получает согласие или, наоборот, несогласие носить такую футболку.